



令和 7 年 9 月 28 日～ 9 月 30 日

医療法人社団 永進会 介護老人保健施設 ユーアイピラ

	9月28日(日曜日)	9月29日(月曜日)	9月30日(火曜日)
朝	ロールパン 野菜のチャウダー さつまいも甘煮 ヨーグルト	ロールパン かぶの食べるスープ キャベツソテー 桃缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン ブリオッシュミニ チーズオムレツのクリームソース コールスローサラダ ヨーグルト
昼	米飯 豚肉と野菜の生姜炒め 大根かにかまサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) マンゴー缶	米飯 牛肉とブロッコリーのカキ油炒め 小松菜のお浸し 味噌汁(たまご・水菜) オレンジ	米飯 油淋鶏(ユーリンチー) じゃが芋そぼろ煮 味噌汁(小松菜・麴) バナナ
おやつ	キウイゼリー	ココアミルク ミニシュークリーム	ぜんざい
夕	鮭雑炊 厚焼きたまご イカと青梗菜のソテー うぐいす豆	帆立ごはん 豆腐の唐揚げ風ステーキ いんげんのひき肉味噌いため 春雨スープ	米飯 ふわふわお魚さつま 納豆 豚汁
栄養 成分	1人分 - 1495kcal 食塩 6.8g	1人分 - 1421kcal 食塩 7.3g	1人分 - 1462kcal 食塩 6.2g

栄養メモ 世界のパワーフード

2025年の大阪万博も終盤を迎えていますが、今月は万博にちなんで世界のパワーフードをご紹介します



バオバブの実(セネガル)

西アフリカのセネガルでは小説「星の王子さま」に登場する”バオバブの木”からとれる「バオバブの実」の果肉を乾燥させて粉にしたものが、現地の人にとって貴重な栄養源となっています。栄養価が大変高く、ビタミンCはレモンと比較して約3倍、カルシウムが牛乳と比較して約2倍も含まれています。味は大変酸っぱいので、砂糖を加えて水に溶きジュースにしたり、甘いお粥にヨーグルトと一緒に混ぜて食べます。



ビーツ(ロシア)

ビーツの栽培は古代地中海地域に始まり、ヨーロッパ各地で広まりました。ウクライナやロシアの郷土料理「ボルシチ」に入っている真っ赤な野菜がビーツです。ビーツは「食べる輸血」という別名も持っているくらい栄養が豊富です。ビーツを摂取することで体内では「一酸化炭素NO」が産生され、これが血行を改善すると同時に動脈硬化の発生を防ぐと言われています。また、ベタシニアンという色素は、抗酸化作用を持っており、がん予防に効果があると言われています。



モリンガの葉(ウガンダ)

モリンガは「奇跡の木」、地球上で最も栄養価が高い植物の一つと言われています。
β-カロテンやビタミンB1、B2、C、Eなどが豊富です。ウガンダではモリンガは町中に自生していますが、食用としてはそれほど利用されていませんでした。2007年に国連の世界食糧計画に「食糧援助に適した食材」として採用されてから、モリンガの粉末がアフリカ中で普及される運動が広まりました。日本でも健康食品のお店などで「モリンガ茶」などの食品で手に入れることができます。



都合により献立が変更する場合がございますがご了承ください(栄養部)